Дхяна-Бинду Упанишад

Дхяна-Бинду Упанишад

Превод от К. Нараянасвами Айяр

Ом! Нека Той ни защити и двамата заедно; нека Той ни подхранва и двамата заедно;
Нека работим съвместно с голяма енергия,
Нека нашето обучение бъде енергично и ефективно;
Нека не спорим взаимно (или нека не мразим никого).
Ом! Нека има Мир в мен!
Нека има Мир в обкръжението ми!
Нека има Мир в силите, които действат върху мен!

1. Дори грехът да се натрупа до планина, простираща се на много Йоджани (разстояние), той се унищожава от Дхяна-Йога. Никога не е бил намерен унищожител на грехове като този.

2. Биджакшара (семенната буква) е върховният Бинду. Нада (духовният звук) е над него. Когато тази Нада престане заедно с буквата, тогава състоянието без Нада е върховно.

3. Йогинът, който счита за най-висше това, което е над Нада, което е Анахата, е разрушил всичките си съмнения.

4. Ако върхът на косъм бъде разделен на сто хиляди части, това (Нада) е половината от още по-нататък разделеното; и когато (дори) това бъде погълнато, йогинът достига до безупречния Брахман.

5-6. Този, който е с твърд ум и без заблудата (от чувствени удоволствия) и винаги почива в Брахман, трябва да вижда като нишката (в броеница от мъниста) всички същества (като съществуващи) в Атман като аромат в цветята, гхи в млякото, масло в семената на гингили и злато в кварца.

7. Отново, точно както маслото зависи за проявлението си от семената на гингили и аромата от цветята, така и Пуруша зависи за съществуването си от тялото, както външно, така и вътрешно.

8. Дървото е с части, а сянката му е без части, но с и без части, Атман съществува навсякъде.

9(а). Единствената Акшара (буква ОМ) трябва да бъде съзерцавана като Брахман от всички, които се стремят към освобождение.

9(б)-10(а). Притхви, Агни, Риг-Веда, Бхух и Брахма -- всички те (се абсорбират), когато Акара (А), първата Амса (част) на Пранава (ОМ), се абсорбира.

10(б)-11(а). Антарикша, Яджур-Веда, Ваю, Бхува и Вишну, Джанардана - всички те (се абсорбират), когато Укара (У), втората Амса на Пранава, се абсорбира.

11(б)-12(а). Дюр, слънце, Сама-Веда, Сува и Махешвара - всички те (се абсорбират), когато Макара (М), третата Амса на Пранава, се абсорбира.

12(б)-13(а). Акара е с (Пита) жълт цвят и се казва, че е от Раджо-Гуна; Укара е с бял цвят и от Сатва-Гуна; Макара е с тъмен цвят и от Тамо-Гуна.

13(б)-14(а). Този, който не знае, че Омкара има осем Анги (части), четири Пади (крака), три Стхани (седала) и пет Девати (главни божества), не е Брахмана.

14(б)-15. Пранава е лъкът. Атман е стрелата, а Брахман се счита за целта. Човек трябва да се прицелва в него с голямо внимание и тогава, подобно на стрелата, става едно с Него. Когато това Най-висше бъде познато, всички Карми се връщат (от него, т.е. не го засягат).

16. Ведите имат Омкара за своя причина. Сварите (звуците) имат Омкара за своя причина. Трите свята с (всички) движещи се и неподвижни (в тях) имат Омкара за своя причина.

17. Краткият (акцент на ОМ) изгаря всички грехове, дългият е нетленен и дарител на просперитет. Обединен с Ардха-Матра (половин метър ОМ), Пранава става дарител на спасение.

18. Онзи човек е познавачът на Ведите, който знае, че краят (т.е. Ардха-Матра) на Пранава трябва да се почита (или рецитира) непрекъснато като потока от масло и (отекващ) толкова дълго, колкото звукът на камбана. 19.

Човек трябва да съзерцава Омкара като Ишвара, наподобяващ непоклатима светлина, с размерите на палец и неподвижен в средата на околоплодника на лотоса на сърцето.

20. Поемайки Вайю през лявата ноздра и напълвайки стомаха с нея, човек трябва да съзерцава Омкара като намиращ се в средата на тялото и заобиколен от кръгови пламъци.

21. Брахма се казва, че е вдъхновение, Вишну се казва, че е спиране (на дъха), а Рудра се казва, че е издишване. Това са Девати на Пранаяма.

22. След като Атман е направен като (долна) Арани (жертвено дърво) и Пранава като горна Арани, човек трябва да види Бога тайно чрез практиката на разбиване, която е Дхяна.

23. Човек трябва да практикува задържане на дишането, доколкото е по силите му, заедно с (произнасянето на) звука Омкара, докато той спре напълно.

24. Тези, които гледат на ОМ като на формата на Хамса, пребиваваща във всичко, блестяща като Крорс слънца, бидейки сама, пребиваваща в Гамагама (вечно отиваща и идваща) и бидейки лишена от движение - най-накрая такива хора са освободени от греха.

25. Този Манас, който е автор на действията (а именно) създаване, запазване и разрушение на трите свята, (тогава) е погълнат (във върховния). Това е най-висшето състояние на Вишну.

26. Лотосът на сърцето има осем венчелистчета и тридесет и две нишки. Слънцето е в средата му; луната е в средата на слънцето.

27. Агни е в средата на луната; Прабха (духовната светлина) е в средата на Агни. Пита (седище или център) е в средата на Прабха, бидейки инкрустирана в различни скъпоценни камъни.

28-29. Човек трябва да медитира върху безупречния Господ Васудева, (седнал) в центъра на Пита, като имащ Шриватса (черен белег) и Каустубха (гирлянд от скъпоценни камъни) на гърдите си и украсен със скъпоценни камъни и перли, наподобяващи чист кристал по блясък и наподобяващи милиони луни по яркост. Той трябва да медитира върху Маха-Вишну както по-горе или по следния начин.

30-31. (Това е) той трябва да медитира с вдъхновение (на дъх) върху Маха-Вишну като наподобяващ цветето Аташи и като стоящ в пъпа с четири ръце; след това със задържане на дъха, той трябва да медитира в сърцето върху Брахма, Дядото, като стоящ върху лотос с Гаура (бледочервен) цвят на скъпоценни камъни и имащ четири лица;

32-34(а). След това, чрез издишване, той трябва да медитира върху триокия Шива между двете вежди, блестящ като чист кристал, бидейки безупречен, унищожаващ всички грехове, бидейки в това, което е като лотоса, обърнат надолу с цвета (или лицето) си отдолу и стъблото отгоре или като цвета на живовляк, бидейки във формата на всички Веди, съдържащ сто венчелистчета и сто листа и имащ напълно разгънат перикарп.

34(б)-35. Там той трябва да медитира върху слънцето, луната и Агни, едно над друго. Преминавайки отгоре през лотоса, който има яркостта на слънцето, луната и Агни и приемайки неговия Хрим Биджа (буква), човек води здраво своя Атман.

36. Познаващият Ведите е този, който познава трите престола, трите Матри, трите Брахми, трите Акшари (букви) и трите Матри, свързани с Ардха-Матра.

37. Този, който знае това, което е над Бинду, Нада и Кала, непрекъснато като потока на масло и (отекващо) толкова дълго, колкото звукът на камбана - този човек е познавач на Ведите.

38. Точно както човек би изтеглил (с устата си) водата през (порите на) лотосовото стъбло, така и йогинът, вървящ по пътя на Йога, трябва да изтегли дъха.

39. След като е направил лотосовата обвивка във формата на Ардха-Матра, човек трябва да изтегли дъха през стъблото (на Надите Сушумна, Ида и Пингала) и да го абсорбира в средата на веждите.

40. Той трябва да знае, че средата на веждите на челото, която е и коренът на носа, е седалището на нектара. Това е великото място на Брахман.

41. Пози, задържане на дишането, подчиняване на сетивата, Дхарана, Дхяна и Самадхи са шестте части на Йога.

42. Има толкова пози, колкото има живи същества; и Махешвара (великият Бог) знае техните отличителни черти.

43. Сиддха, Бхадра, Симха и Падма са четирите (главни) пози. Муладхара е първата чакра. Свадхистана е втората.

44. Между тези две се казва, че е седалището на Йони (перинеум), имащо формата на Кама (Бог на любовта). В Адхара на ануса се намира лотосът с четири венчелистчета.

45-46. В средата му се казва, че е Йони, наречен Кама и почитан от Сиддхите. В средата на Йони е Лингам, обърнат на запад и разделен на върха си като скъпоценен камък. Този, който знае това, е познавач на Ведите.

47. Четиристранна фигура е разположена над Агни и под гениталния орган, във формата на разтопено злато и блестяща като светкавици. Прана е със своя Сва (собствен) звук, имаща Свадхистана като свое Адхистана (седалището) (или тъй като Сва или Прана възниква от нея).

48. Чакрата Свадхистана се нарича сам генитален орган. Чакрата в сферата на пъпа се нарича Манипурака, тъй като тялото е пронизано от Ваю, подобно на Манис (скъпоценни камъни), чрез нишка.

49-50(а). Джива (егото), подтикнато към действия от миналите си добродетелни и греховни карми, се върти в тази велика чакра с дванадесет спици, стига да не схване истината.

50(б). Над гениталния орган и под пъпа е Канда с формата на птиче яйце.

51. От нея възникват седемдесет и две хиляди Нади. От тях седемдесет и две са общоизвестни.

52-53. От тях главните са десет и носят Праните. Ида, Пингала, Сушумна, Гандхари, Хастиджихва, Пуша, Ясасвини, Аламбуша, Кухух и Санкини се казва, че са десетте.

54-55(а). Тази чакра на Надите трябва винаги да бъде позната на йогините. Твърди се, че трите Нади - Ида, Пингала и Сушумна, винаги носят Прана и имат за свои Девати луна, слънце и Агни.

55(б)-56(а). Ида е от лявата страна, а Пингала от дясната, докато Сушумна е по средата. Тези три са известни като пътищата на Прана.

56(б)-57. Прана, Апана, Самана, Удана и Вяна; Нага, Курма, Крикара, Девадатта и Дхананджая; от тях първите пет се наричат Прани и т.н., а последните пет Наги и т.н. се наричат Вайю (или под-Прани).

58. Всички те са разположени (или се движат по) хилядата Нади, (бидейки) под формата на (или произвеждащи) живот. Джива, която е под влиянието на Прана и Апана, се движи нагоре и надолу.

59-60(а). Джива, поради постоянното си движение по левия и десния път, не е видима. Точно както топка, ударена (на земята) с бухалката на ръката, отскача нагоре, така и Джива, винаги хвърляна от Прана и Апана, никога не е в покой.

60(б)-61(а). Познавач на Йога е този, който знае, че Прана винаги се извлича от Апана и Апана се извлича от Прана, подобно на птица (която се извлича, но не се освобождава) от връвта (към която е вързана).

61(б)-63. Джива излиза с буквата „Ха“ и се връща с буквата „Са“. Така Джива винаги произнася мантрата „Хамса“, „Хамса“. Джива винаги произнася мантрата двадесет и една хиляди и шестстотин пъти в един ден и нощ. Това се нарича Аджапа Гаятри и е винаги дарител на Нирвана за йогините.

64-66(а). Чрез самата си мисъл човек се освобождава от грехове. Нито в миналото, нито в бъдещето има наука, равна на тази, Джапа, равна на тази, или достойно действие, равно на това. Парамешвари (т.е. Кундалини Шакти) спи, затваряйки с уста вратата, която води към нетленната Брахма-дупка.

66(б)-68. Възбудена от контакта на Агни с Манас и Прана, тя приема формата на игла и пронизва Сушумна. Йогинът трябва да отвори с голямо усилие тази затворена врата. След това той ще пробие вратата към спасението посредством Кундалини.

69. Сгъвайки здраво пръстите на ръцете, заемайки здраво позата Падма, поставяйки здраво брадичката на гърдите и фиксирайки ума в Дхяна, човек трябва често да повдига Апана, да се изпълва с въздух и след това да оставя Прана. Тогава мъдрецът получава несравнима мъдрост чрез (тази) Шакти.

70. Йогинът, който заема позата Падма, почита (т.е. контролира) Ваю пред вратата на Надите и след това извършва задържане на дишането, се освобождава без съмнение.

71-72. Изтривайки от крайниците потта, възникваща от умора, изоставяйки всякаква киселинна, горчива и солена (храна), наслаждавайки се на пиенето на мляко и Раса, практикувайки безбрачие, умерен в храненето и винаги отдаден на йога, йогинът става Сиддха за малко повече от година. Не е необходимо да се прави запитване относно резултата.

73. Кундалини Шакти, когато е в гърлото, кара йогина да получи Сиддхи. Съединението на Прана и Апана води до изчезване на урината и изпражненията.

74-75(a). Човек става млад, дори когато е стар, чрез постоянно изпълнение на Мула-Бандха. Натискане на Йони с помощта на петите и свиване на ануса и издърпване на Апана - това се нарича Мула-Бандха.

75(b)-76. Уддияна Бандха се нарича така, защото е (като) голяма птица, която лети нагоре винаги без почивка. Човек трябва да донесе западната част на стомаха над пъпа.

77. Тази Уддияна Бандха е лъв за слона на смъртта, тъй като свързва водата (или нектара) на Акаша, която възниква в главата и тече надолу.

78-79(a). Джаландхара Бандха е унищожителят на всички болки в гърлото. Когато се изпълнява тази Джаландхара Бандха, която е унищожител на болките в гърлото, тогава нектарът не пада върху Агни, нито Ваю се движи.

79(b)-80(a). Когато езикът влезе назад в отвора на черепа, тогава във веждата се намира скритата Мудра на зрението, наречена Кхечари.

80(б)-81(a). Този, който познава Мудра Кечари, няма болест, смърт, сън, глад, жажда или припадък.

81(б)-83(a). Този, който практикува тази Мудра, не е засегнат от болест или Карма; нито е ограничен от ограниченията на времето. Тъй като Читта се движи в Кха (Акаша) и тъй като езикът е влязъл (в Мудра) Кха (т.е. дупката в устата). Следователно Мудрата се нарича Кечари и е почитана от Сиддхите.

83(б)-84. Този, чиято дупка (или проход) над Увулата е затворена (с езика назад) посредством Кечари-Мудра, никога не губи мъжествеността си, дори когато е прегърнат от прекрасна жена. Къде е страхът от смъртта, докато Бинду (мъжествеността) остава в тялото.

85-86(a). Бинду не излиза от тялото, докато се практикува Кечари-Мудра. (Дори) когато Бинду слезе до сферата на перинеума, той се издига нагоре, като е възпрепятстван и изтласкван от силно усилие чрез Йони-Мудра.

86(б)-87. Този Бинду е двоен, бял и червен. Бялото се нарича Шукла, а червеното се казва, че съдържа много Раджас. Раджасът, който остава в Йони, е като цвета на корал.

88. Бинду остава в седалището на половите органи. Съединението на тези две е много рядко. Бинду е Шива, а Раджас е Шакти. Бинду е луната, а Раджас е слънцето.

89-90(а). Чрез съединението на тези две се постига най-висшето тяло; когато Раджас се събуди чрез раздвижване на Шакти чрез Ваю, която се съединява със слънцето, оттам се произвежда божествената форма.

90(б)-92. Тъй като Шукла е съединена с луната, а Раджас със слънцето, той е познавач на Йога, който знае правилното съчетание на тези две. Пречистването от натрупаните отпадъци, обединението на слънцето и луната и пълното изсушаване на Расите (есенциите) се нарича Маха-Мудра.

93. Поставяйки брадичката върху гърдите, натискайки ануса с лявата пета и хващайки (пръста на) изпънатия десен крак с двете ръце, човек трябва да напълни корема си (с въздух) и бавно да издиша. Това се нарича Маха-Мудра, унищожителят на греховете на хората.

94. Сега ще дам описание на Атман. В седалището на сърцето е лотос с осем венчелистчета. В центъра му е Дживатма във формата на Джйотис и с атомни размери, движещ се по кръгова линия. В него се намира всичко. В него знае всичко. То прави всичко. То извършва всички тези действия, приписвайки всичко на собствената си сила (мислейки) Аз правя, аз се наслаждавам, аз съм щастлив, аз съм нещастен, аз съм сляп, аз съм куц, аз съм глух, аз съм ням, аз съм слаб, аз съм дебел и т.н. Когато почива на източното венчелистче, което е с цвят Света (бял), тогава има ум (или е склонно) към Дхарма с Бхакти (преданост). Когато почива на югоизточното венчелистче, което е с цвят Ракта (кръвен цвят), тогава е склонно към сън и мързел. Когато почива на южното венчелистче, което е с цвят Кришна (черен), тогава е склонно към омраза и гняв. Когато почива върху югозападното венчелистче, което е с цвят Нила (син), тогава получава желание за греховни или вредни действия. Когато почива върху западното венчелистче, което е с цвят на кристал, тогава е склонно да флиртува и да се забавлява. Когато почива върху северозападното венчелистче, което е с цвят на рубин, тогава има ум да ходи, да се скита и да има Вайрагя (или да бъде безразлично). Когато почива върху северното венчелистче, което е с цвят Пита (жълт), тогава е склонно да бъде щастливо и да обича. Когато почива върху североизточното венчелистче, което е с цвят Вайдуря (Лапис Лазули), тогава е склонно да трупа пари, благотворителност и страст. Когато стои в пространството между две венчелистчета, тогава получава гнева, произтичащ от болести, породени от (нарушаването на равновесието на) Вайю, жлъчката и храчките (в тялото). Когато стои в средата, тогава знае всичко, пее, танцува, говори и е блажено. Когато окото боли (след работен ден), за да премахне болката, то първо описва кръгла линия и потъва в средата. Първата линия е с цвета на цветето Бандхука (Басия). След това е състоянието на съня. В средата на състоянието на съня е състоянието на съня. В средата на състоянието на сън то преживява идеите за възприятие, Веди, заключение, възможност, (свещени) думи и т.н. След това възниква много умора. За да премахне тази умора, то описва

кръгла линия и потъва в средата. Втората е с цвета на (насекомото) Индрагопа (с червен или бял цвят). След това идва състоянието на сън без сънища.

По време на съня без сънища, то има само мисълта, свързана с Парамешвара (най-висшият Господ). Това състояние е от природата на вечната мъдрост. След това то достига природата на най-висшия Господ (Парамешвара). След това прави кръг от третия кръг и потъва в средата. Третият кръг е с цвета на Падмарага (рубин). След това идва състоянието на Туря (четвъртият). В Туря има само връзката с Параматман. То достига природата на вечната мъдрост. След това човек трябва постепенно да постигне покой на Будхи със самоконтрол. Поставяйки Манас в Атман, човек не трябва да мисли за нищо друго. След това, причинявайки съюза на Прана и Апана, той концентрира целта си върху цялата вселена, която е от природата на Атман. След това идва състоянието на Турията (т.е. това състояние отвъд четвъртото). Тогава всичко се явява като блаженство. Той е отвъд двойките (на щастие и болки и т.н.). Той остава тук, докато носи тялото си. Тогава той постига природата на Параматман и постига освобождение чрез това средство. Това е единственото средство за познаване на Атман.

Когато Ваю (дъхът), който влиза в голямата дупка, свързана със зала, където се срещат четири пътя, попадне в половината на добре разположения триъгълник, тогава се вижда Ачюта (неразрушимият).

95. Над гореспоменатия триъгълник човек трябва да медитира върху петте Биджа (семена) букви на (елементите) Притхви и т.н., както и върху петте Прани, цвета на Биджите и тяхното положение. Буквата „Я“ е Биджа на Прана и наподобява синия облак. Буквата „Ра“ е Биджа на Агни, е на Апана и наподобява слънцето.

96. Буквата „Ла“ е Биджа на Притхви, е на Вяна и наподобява цветето Бандхука. Буквата „Ва“ е Биджа на Джива (или Ваю), е на Удана и е с цвета на раковината.

97-99(а). Буквата „Ха“ е Биджа на Акаша, е от Самана и е с цвят на кристал. Прана остава в сърцето, пъпа, носа, ухото, стъпалото, пръста и други места, пътува през седемдесет и две хиляди Нади, остава в двадесет и осемте крора пори на косата и въпреки това е една и съща навсякъде. Това е, което се нарича Джива.

99(б)-101(а). Човек трябва да изпълнява трите, издишване и т.н., с твърда воля и голям контрол; и вдишвайки всичко (с дишането) бавно, той трябва да обвърже Прана и Апана в пещерата на лотоса на сърцето и да произнесе Пранава, като е свил гърлото и гениталния си орган.

101(б)-102. От Муладхара (към главата) е Сушумна, наподобяваща блестящата нишка на лотоса. Нада се намира във Винаданда (гръбначния стълб); този звук от средата му наподобява (този на) раковината и т.н.

103-104(а). Когато стигне до дупката на Акаша, то прилича на пауна. В средата на пещерата на черепа, между четирите врати, блести Атман, като слънцето в небето.

104(б)-105. Между двата дъги в Брахма-дупката, човек трябва да види Пуруша със Шакти като свой собствен Атман. Тогава неговият Манас се абсорбира там. Онзи човек достига Кайваля, който разбира скъпоценните камъни, лунната светлина, Нада, Бинду и седалището на Махешвара (великия Господ).

Такава е Упанишадата.

Ом! Нека Той ни защ